

# Traumreise ins Heldenland

## Einleitung

Lege dich in einer angenehmen Position auf den Boden. Strecke deine Beine aus. Die Arme legst du bitte locker entlang deines Körpers, ohne ihn zu berühren. Die Hände sind geöffnet, sie sind ganz locker und entspannt. Die Fußspitzen fallen locker nach außen. Schließe bitte deine Augen.

Spüre jetzt den Boden unter dir. Du liegst ganz schwer und entspannt auf dem Boden. Fühle deinen ganzen Körper. Du fühlst dich schwer, gelöst und ruhig. Die Hände und Arme sind ganz schwer. Die Füße und Beine sind ganz schwer. Und dein Kopf ist ganz schwer. Das Gesicht ist ganz entspannt und gelöst.

Spüre wie sich die Bauchdecke mit jedem Atemzug hebt und wieder senkt. Atme langsam und tief.

## Traumreise

Der Tag verlässt langsam die Erde. Die Sonne ist müde vom langen Schein und verabschiedet sich für die Nacht vom Tag. Sie sinkt hinter die Berge, um sich auszuruhen, um neue Kräfte für den nächsten Tag zu sammeln. Die Menschen richten sich für die Nacht, die Tiere suchen ihr Nachtlager auf und auch die Fernsehhelden Wickie, Yakari, Peter Pan und die anderen legen sich schlafen. Besonders freuen sich manche Kinder auf die Nacht. Es sind die Glückskinder. Das sind die Kinder, die die schönsten Träume träumen können und eine reiche, farbige Phantasie haben. Diese wird besonders in der Nacht zusammen mit ihrem Held lebendig. Auch du bist so ein Glückskind.

Im Traum bestehst du gefahrlos die größten Abenteuer mit deinen Helden. Du reist um die weite Welt und erlebst Unglaubliches. Nach dem Gute-Nacht-Sagen kuschelst du dich in dein weiches, warmes Kuschelbett, schließt die Augen und irgendwann kommt auf samtigen Pfoten dein Held geflogen. Er berührt dich sacht mit seinen Flügeln. „Komm mit auf die Reise“, klingt es dann leise.

Die Wand des Kinderzimmers öffnet sich zu einem großen Tor. Du schwingst dich mit deinem Helden auf die Flügel der Phantasie und mit ihr auf Reisen.

Draußen ist es dunkel. Bald aber sehen die Augen das dunkle Blau des Himmels. Wie ein prächtiger, dunkelblauer Samt scheint der Himmel, auf dem ungezählte kleine Lichtpunkte schimmern. Es sind die Sterne, die dort in allen Formen und Farben leuchten.

Der Mond hängt schmal wie eine Sichel zwischen all den Sternen.



## Traumreise ins Heldenland ...Fortsetzung

Auf der Fantasiereise naherst du dich den Helden. Du kommst ihnen näher und näher. Du staunst, denn du siehst plötzlich, dass alle Helden, die du aus dem Fernsehen, aus Büchern und von CDs kennst, dir zuwinken.

Du fliegst zu den Helden und fangst an, mit ihnen über die tollsten Abenteuer zu reden. Sie erzählen von tollen Erlebnissen in ihrer Welt. Du geniest es, den Helden zuzuhören. Davon wirst du angenehm müde. Du legst dich zu den Helden, du fühlst dich geborgen, geschtzt und gewärmt. Deine Augen fallen zu. Ein letzter Blick gilt den Helden, dann schläfst du ein. Und während du friedlich bei deinen Helden schläfst, nimmt die Phantasie dich auf ihre Flügel und bringt dich in dein eigenes Bett zu Hause zurück. Du schläfst ungestört weiter und träumst die schönsten Träume.

## Rckholphase

Kehre langsam hier in das Zimmer zurück. Atme tief durch und spüre deinen Körper. Spanne deinen Körper an und balle deine Hände zu Fäusten. Atme noch einmal tief durch und rekele dich. Öffne nun langsam deine Augen.

Du darfst dir nun einen Platz suchen und ein Abenteuer, das du gerne mit deinem Helden erleben würdest, aufmalen.

Autorin: Sonja Hehnle

